



## ACCUEIL & PRESENTATIONS

Le premier après-midi - 20-30 min

*Ce moment pose les fondations d'une semaine de coopération réelle. Exprimons nos attentes dès J1, pour donner les clés au-la moniteurice pour construire un programme qui nous convient, et célébrons la diversité des motivations de chacun-e.*

Vous êtes six inconnues qui allez partager 12m<sup>2</sup> pendant 6 jours. Avant de plonger dans l'action (courses, inventaire, topo sécu), prenons le temps de nous rencontrer vraiment.

Sans expression des attentes, le-la moniteurice navigue à l'aveugle. Les déceptions de fin de stage viennent souvent d'espoirs jamais formulés. Vos attentes l'aideront à construire un programme qui combine vos envies, les impératifs météo et les objectifs du stage.

### ★ LE P'TIT TIP'S

Ici, personne ne vous connaît. Personne n'attend de vous que vous soyez "comme d'habitude". C'est une occasion rare : vous pouvez explorer une autre version de vous-même, sortir de vos automatismes, questionner votre posture et vos façons d'être en groupe.

Cette semaine, vous apprendrez la voile, et aussi à faire équipage. Ces compétences de coopération, vous les ramènerez à terre.



## DÉCOUVRIR LES RÔLES

Le premier soir - 15-20 min

*Naviguer demande de prendre soin de tout en même temps : le bateau, la route, les humains, les estomacs. Depuis toujours, les équipages se répartissent cette attention, pour être pointus sur tous ces aspects, et garder la vue d'ensemble.*

Pour cette semaine, attribuons un rôle à chaque domaine d'attention. C'est une façon de s'initier progressivement à la posture de cheffe de bord (qui ellui doit garder une attention à tous ces domaines), ou de progresser sur un domaine spécifique en niveau avancé.

Cette semaine, vous allez incarner ces quatre rôles à tour de rôle. Pas pour jouer un personnage, mais pour développer des compétences réelles. C'est utile en mer comme à terre.

Chaque rôle est inspiré d'une marine qui l'a incarné de façon remarquable. Ces navigateurices vous montrent ce que ce rôle peut devenir quand on le porte vraiment.

### ★ LE P'TIT TIP'S

Osez le rôle qui vous intimide. C'est souvent celui qui vous fera le plus grandir. Et rappelez-vous : les rôles tournent chaque jour, vous les explorerez tous.



## ACCORDS D'ÉQUIPAGE

Le premier soir - 30-45 min

*Transformons les normes implicites en engagements co-construits. Posons ensemble les règles du vivre-ensemble et créons un cadre où chacun-e se sent légitime à exprimer ses besoins.*

Une semaine en équipage, c'est vivre ensemble 24h/24 dans 12m<sup>2</sup> flottants. Dormir, manger, naviguer, affronter la météo, prendre des décisions qui engagent tout le monde.

Sans cadre explicite, vous allez naviguer à vue dans le vivre-ensemble : supposer ce qui est OK pour les autres, compenser en silence, accumuler les frustrations.

Les accords d'équipage, c'est votre contrat social explicite. Pas une liste de règles imposées, mais des engagements d'humain à humain, co-construits.

### ★ LE P'TIT TIP'S

Ces accords sont les vôtres : modifiables ET opposables. Lae moniteurice facilite, mais c'est vous qui décidez ce qui compte. Si besoin de rediscuter, voir carte Joker J3.

📄 Prenez une feuille vierge. Au recto, notez toutes les propositions. Veillez à l'équilibre des temps de parole.



## BRIEF MATIN

Tous les matins

*Fin du petit-déjeuner, début de la journée. C'est le moment de passer du mode "individu" au mode "équipage" : passation des rôles, préparation, brief partagé.*

Pendant le petit-déjeuner, chacune a posé sa météo perso et son intention du jour sur le tableau d'équipage. Le brief matin fait vivre ces mots : on échange si besoin, les rôles passent, chacune part préparer son domaine, puis on se retrouve pour briefer ensemble avant d'appareiller.

Sans ce temps, l'équipage démarre à froid. Les signaux de fatigue passent inaperçus : quelqu'une rame seule alors qu'on aurait pu s'adapter. Personne ne sait ce que les autres préparent : on découvre les problèmes en mer. La journée arrive sans qu'on l'ait choisie : on réagit au lieu de progresser.

Avec ce rituel, c'est l'inverse : on repère qui a besoin de soutien, on part avec une vision partagée de la journée, et chacune sait sur quoi iel veut progresser. L'équipage appareille aligné.

### ★ LE P'TIT TIP'S

La météo perso n'a pas à être justifiée. Un mot suffit. Si quelqu'une est en basse énergie, lae second soigneux du jour gardera un œil attentif.

## 1. EXPLORER LES THÈMES (15-20 min)

Lae monitrice lit chaque question. Ceux qui sont inspirés proposent. Tout noter, sans censure, sans chercher l'accord.

- Comment on se **parle** quand ça coince ? *Ton, moment, lieu, signes qu'on n'est pas OK*
- Comment on respecte les **rythmes** de chacune ? *Sommeil, pauses, besoin de solitude, énergie*
- Quel espace pour se **tromper** et apprendre ? *Feedback, patience, encouragements*
- Quel cadre pour s'**entraider** sans prendre la place ? *Conseils, observation, laisser essayer*
- Quelles limites sur l'**humour** ? *Surnoms, blagues, sujets sensibles*
- Qui fait quoi au **quotidien** ? *Repas, vaisselle, rangement, rappels*
- Quelle relation avec lae **monitrice** ? *Monitrice vs cheffe de bord, autorité, questions, aide*

## 2. REFORMULER & VALIDER (10 min)

Rester au verso : regrouper les idées proches, reformuler, pour passer du subjectif au quantitatif, mesurable, factuel. Ex : "respecter le sommeil" → "silence carré après 22h30"

Ensuite, noter au verso les accords reformulés. Puis, valider par tour de non-objection : "Ça nuirait au groupe ou à moi ?" Si oui → je propose un ajustement. Sinon → pas d'objection, je signe!

### ANCRAGE

Afficher dans le carré. On y reviendra en M6 et M7. → Suite : M3

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## 1. LANCEMENT

Le tableau d'équipage est rempli (météo perso + intentions).

Tour de table : chacune peut clarifier sa météo et son intention du jour si elle le souhaite.

Sur cette base, lae monitrice propose une attribution pour les rôles du jour. Quand c'est OK, chacune part préparer son domaine.

## 2. PRÉPARATION PAR RÔLE

- **Navigateurice** : préparer le plan de nav et prendre la météo
- **Bosco** : mettre le voilier en état de navigation
- **Cambusier-ère** : anticipation repas

Lae second soigneur et les équipières sans rôle aident les trois rôles actifs à préparer.

## 3. BRIEFING PARTAGÉ

Lae second soigneur anime le brief. Chaque rôle partage :

- Nav : route, météo, points d'attention
- Bosco : état du bateau
- Cambuse : repas prévus
- Monitrice : consignes de sécurité, séances du jour

### ANCRAGE

Notez dans le livre de bord : rôles du jour, séances prévues. On y reviendra ce soir (M5).

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## 1. BRISE-GLACE (5 min)

**Option A - L'objet voyage** : Chacune a choisi un objet en arrivant (dans son sac ou sur le bateau). On le montre et on explique pourquoi il nous représente ou compte pour nous.

**Option B - Le nœud** : On fait circuler un bout. Chacune fait un nœud (même maladroit) en disant son prénom et une chose qu'elle veut "attacher" à cette semaine. À la fin, le bout garde la trace de tout le groupe.

## 2. TOURS DE PAROLE (15-20 min)

Faisons plusieurs petits tours. Chacune répond en 1-2 phrases :

"Qu'est-ce qui t'a amenée ici ?"

"Qu'est-ce que tu aimerais vraiment apprendre techniquement cette semaine ?"

"Qu'est-ce que tu penses pouvoir apporter à l'équipage côté vivre-ensemble ?"

"Y a-t-il un petit truc en plus qu'on doit savoir sur toi ?" (contraintes, besoins, particularités)

### ANCRAGE

Notons nos premières attentes sur une feuille A4 qu'on laissera affichée au carré. On y reviendra après la première navigation, puis à mi-parcours (M6) et enfin, à la fin du stage (M7) pour vérifier qu'on a tenu le cap.

→ Prochaine étape : avitaillement, puis **M2 Accords**.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## 1. DISTRIBUER LES 4 CARTES RÔLES

Chacune prend une carte au hasard et la lit en entier (recto + verso).

Les 4 rôles :

- Bosco (Bernard Moitessier) - Entretien, anticipation matérielle
- Navigateurice (Capucine Trochet) - Route, météo, vision d'ensemble
- Second soigneur (Isabelle Autissier) - Bien-être équipage, régulation
- Cambusier-ère (Tracy Edwards) - Repas, convivialité, observation

## 2. PARTAGE DES RÔLES

Commence qui veut. Chacune présente SON rôle aux autres.

- Le rôle et lae marine inspirante
- Les missions principales
- Ce qui vous marque dans ce rôle

## 3. TOUR DE RÉFLEXION

Chacune partage :

- Quel rôle m'attire ? Lequel m'intimide ?
- L'un de ces rôles me rappelle-t-il une situation vécue à terre ?

### ANCRAGE

Les cartes rôles restent accessibles dans le carré. Demain matin (M4), vous attribuerez vos premiers rôles.

→ Prochaine étape : M4 Brief du matin (dès J2)

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## DÉBRIEF SOIR

Tous les soirs – 10-20 min

*Ancrons les apprentissages techniques ET relationnels. En nommant ce qui a fonctionné dans le collectif, transformons cette journée de navigation en expérience d'apprentissage consciente.*

La journée de navigation est finie. Vous avez manœuvré, appris, peut-être galéré. Le débrief technique existe déjà : qu'est-ce qui a marché, qu'est-ce qu'on améliore ?

Mais la dimension humaine compte aussi. Comment a fonctionné l'équipage ? Les rôles ont-ils été tenus ? Y a-t-il eu des frictions, des belles coopérations ?

Ce temps ancre les apprentissages techniques ET relationnels. C'est aussi le moment d'identifier si une carte Joker serait utile.

### ✨ LE P'TIT TIP'S

On parle de fonctionnement collectif, pas de personnes. "Notre communication a été compliquée" plutôt que "Tu n'écoutais pas". C'est plus utile et moins blessant.

## DÉBRIEF FINAL

Le dernier jour – 45 min

*Sans nommer explicitement les apprentissages, les compétences développées risquent de rester "une expérience de stage". Transformons six jours de navigation en bagage transposable à terre.*

La semaine se termine. Vous avez navigué, appris, coopéré, peut-être galéré. Vous avez incarné des rôles, régulé des tensions, vécu des moments forts ensemble.

Mais si vous repartez sans prendre le temps de nommer ce que vous avez appris, ces expériences risquent de s'évaporer. Les compétences développées ici (coopération, écoute, organisation collective) sont transposables partout. Encore faut-il en prendre conscience.

Ce débrief final ancre les apprentissages et prépare leur transfert vers la vie à terre.

### ✨ LE P'TIT TIP'S

Ce temps est essentiel pour le transfert d'apprentissage. Sans lui, les compétences développées restent "une expérience de stage" au lieu de devenir des outils durables.

## MI-PARCOURS

À mi-semaine – 20-30 min

*Prenons du recul à mi-semaine. Célébrons ce qui fonctionne, ajustons ce qui grince, et réactivons les dynamiques d'équipage avant la dernière ligne droite.*

Vous êtes à mi-chemin. Les premiers jours ont posé les bases : vous vous connaissez mieux, les rôles commencent à être intégrés, les routines s'installent.

C'est aussi le moment où les tensions peuvent émerger. La fatigue s'accumule, les petits agacements deviennent des irritations. C'est normal, c'est prévisible.

Ce point d'étape permet de prendre du recul : qu'est-ce qui fonctionne ? Qu'est-ce qui grince ? Faut-il ajuster quelque chose avant la fin de semaine ?

### ✨ LE P'TIT TIP'S

C'est le bon moment pour revisiter vos attentes de J1 (M1) et vos accords d'équipage (M2). Certaines choses ont peut-être changé, et c'est OK.

### 1. CE QUI FONCTIONNE (5 min)

Tour de parole : "Qu'est-ce qui marche bien dans notre équipage ?"

- Sur le plan technique
- Sur le plan humain
- Dans notre organisation

➡ Notez les points forts sur une feuille

### 2. CE QUI GRINCE (5 min)

Tour de parole : "Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?"

- Frictions repérées
- Besoins non couverts
- Ajustements souhaités

⚠ On parle de fonctionnement, pas de personnes

### 3. AJUSTEMENTS (10 min)

Ensemble, décidez des ajustements concrets :

- Modifier les accords d'équipage ?
- Changer l'organisation ?
- Adapter le rythme ?

Utilisez la décision sans objection si besoin.

### 4. CÉLÉBRER (2 min)

Nommez une réussite collective depuis J1. "On peut être fier·ères de..."

#### ⚠ VIGILANCE

Si une vraie tension émerge, sortez une carte Joker plutôt que de tout traiter ici.

#### 🧠 QUESTIONS POUR T'AIDER

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi depuis J1 ? De quoi l'équipage a-t-il besoin pour bien finir la semaine ?

→ Fin de stage : M7 Débrief final

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

### 1. DÉBRIEF TECHNIQUE (5 min)

Tour classique :

- Qu'est-ce qui a bien marché techniquement ?
- Qu'est-ce qu'on améliore demain ?

### 2. DÉBRIEF COOPÉRATION (5 min)

Tour de parole :

- Comment a fonctionné notre équipage aujourd'hui ?
- Les rôles ont-ils été utiles ?
- Y a-t-il eu un moment de belle coopération ?

### 3. CHECK TENSIONS (2 min)

"Y a-t-il une tension qui mériterait qu'on en parle ?" Si oui → proposer une carte Joker adaptée Si non → on passe

### 4. NOTER DANS LE LIVRE DE BORD

Dans "Observations", ajoutez :

- Ligne technique
- Ligne coopération

Ex : "Bonne entraide sur l'empannage", "Tension nommée et régulée"

#### 💡 VARIANTE J5-J6

Lae second soigneur anime le débrief coopération.

#### 🧠 QUESTIONS POUR T'AIDER

Qu'est-ce qu'on a bien fait ensemble aujourd'hui ? De quoi suis-je fier·ère dans mon rôle ? Y a-t-il quelque chose de non-dit ?

→ Demain matin : M4 Brief du matin

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

### 1. TEMPS DE RÉFLEXION SOLO (10 min)

Chacune répond par écrit (ou mentalement) :

- Qu'est-ce que j'ai découvert sur moi cette semaine ?
- Quel rôle m'a le plus appris ?
- Quelle compétence je ramène à terre ?

### 2. PARTAGE EN GRAND GROUPE (30 min)

Tour de parole (3-5 min par personne) :

- Ce que j'ai appris sur moi
- Ce que j'ai appris sur la coopération
- Comment je vais réutiliser ça à terre

⚠ Les autres écoutent sans commenter pendant le tour

### 3. FEEDBACKS CROISÉS (10 min - optionnel)

Chacune peut offrir un feedback positif à une autre : "Ce que j'ai apprécié chez toi cette semaine, c'est..."

### 4. CLÔTURE COLLECTIVE (5 min)

Lae monitrice reformule les apprentissages communs.

L'équipage peut choisir un geste, un mot, un rituel de clôture.

#### 🧠 QUESTIONS POUR T'AIDER

En quoi suis-je différent·e du·de la navigateur·ice de J1 ? Quelle compétence vais-je utiliser au travail ? En famille ? Qu'est-ce que je veux garder de cette expérience ?

→ Bon vent pour la suite ! 🌊

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA